Care Divide

Bridging the gender divide in informal long-term care

Π2.3 Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Ισορροπία μεταξύ φροντίδας και εργασίας

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. [Project Number: 101191097].

Αναγνωριστικό εγγράφου

Πακέτο Εργασίας	2. Χαρτογράφηση χασμάτων και ανάπτυξη προγράμματος κατάρτισης
Επικεφαλής εταίρος	Symplexis
Παραδοτέο	A2.3 – Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα
Συγγραφείς	Symplexis, D&I, ICCV, CCR, CSI, CCCI, FSMLR, CAMARA BADAJOZ, CESIE, Confesercenti PA
Επίπεδο διάδοσης	Δημόσιο
Περίληψη	Στην Ευρώπη, οι ευθύνες φροντίδας συνεχίζουν να ενισχύουν το έμφυλο χάσμα στη φροντίδα, με τους/ις άτυπους/ες φροντιστές/ριες (κυρίως γυναίκες) να αντιμετωπίζουν συχνά διακοπές στην καριέρα τους, μειώσεις μισθών και μακροχρόνια οικονομική ανασφάλεια. Το έργο CareDivide («Γεφυρώνοντας το Έμφυλο Χάσμα στη Μη Τυπική Μακροχρόνια Φροντίδα») στοχεύει στην αντιμετώπιση αυτών των ανισοτήτων προωθώντας ευέλικτα μοντέλα εργασίας, μεταρρυθμίσεις πολιτικών και εκστρατείες ενημέρωσης στη Ρουμανία, την Κύπρο, την Ελλάδα, την Ισπανία και την Ιταλία. Στο πλαίσιο του έργου, αυτό το πρόγραμμα εκπαίδευσης παρέχει σε εργοδότες/ριες, διευθυντές/ριες και επαγγελματίες Ανθρώπινου Δυναμικού στρατηγικές που βασίζονται σε αποδεικτικά στοιχεία και πρακτικά εργαλεία απαραίτητα για τον σχεδιασμό ενταξιακών πρακτικών στο χώρο εργασίας που στηρίζουν τους/ις εργαζόμενους/ες με ευθύνες φροντίδας. Το πρόγραμμα είναι οργανωμένο σε τρία ενότητες: Ενότητα 1: Αναγνώριση και Στήριξη Άτυπων Φροντιστών/ριών, Ενότητα 2: Ισορροπία μεταξύ Επαγγελματικής και Προσωπικής Ζωής: Εθνικό Πλαίσιο και Προσαρμογή στον Χώρο Εργασίας, Ενότητα 3: Ευαισθητοποίηση για το Έμφυλο Χάσμα στη Φροντίδα. Μαζί, αυτές οι ενότητες προσφέρουν ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό ταξίδι που συνδέει την πολιτική, την πρακτική και την πολιτισμική αλλαγή, προάγοντας ισότιμους και ανθεκτικούς χώρους εργασίας.
Κατάσταση	Πρόχειρο
Έκδοση	1
Ημερομηνία	15/12/2025

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. [Project Number: 101191097].

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα 3
Εισαγωγή 6
Πρόγραμμα Κατάρτισης: Ισορροπία μεταξύ φροντίδας και εργασίας 6
Ομάδες-Στόχου 7
Ενότητες Κατάρτισης 8
Οδηγίες για Εκπαιδευτές/ριες 9
Ενότητα 1- Αναγνώριση και Υποστήριξη των Άτυπων Φροντιστών/ριών Error! Bookmark not defined.
Εισαγωγή στην Ενότητα 1 ..... Error! Bookmark not defined.
Υποενότητα 1.1: Μακροχρόνια Φροντίδα: Γενική Επισκόπηση ..... Error! Bookmark not defined.
Θεωρητικό Περιεχόμενο ..... Error! Bookmark not defined.
Μακροχρόνια Φροντίδα: Επίσημες και Ανεπίσημες Διαστάσεις .....**Error! Bookmark not defined.**
Διαδραστικές Δραστηριότητες ..... Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 1: Αναστοχασμός σχετικά με τον επαγγελματικό ρόλο - Κατανόηση των επίσημων συστημάτων μακροχρόνιας φροντίδας .....**Error! Bookmark not defined.**
Δραστηριότητα 2: Επαγγελματική Ανάλυση Περιστατικού – Διαχείριση Σύνθετης Φροντίδας σε Τυπικά Περιβάλλοντα .....**Error! Bookmark not defined.**
Υποενότητα 1.2: Ο αντίκτυπος της Άτυπης Φροντίδας και η Ανάγκη Υποστήριξης των Φροντιστών/ριών..... Error! Bookmark not defined.
Θεωρητικό Περιεχόμενο ..... Error! Bookmark not defined.
Επιπτώσεις της Άτυπης Φροντίδας στην Ευημερία των Φροντιστών/ριών ...**Error! Bookmark not defined.**
Θετικός Αντίκτυπος της Άτυπης Φροντίδας.....**Error! Bookmark not defined.**
Η Ανάγκη για Υποστήριξη από τον/την Εργοδότη/ρια και τον Οργανισμό .....**Error! Bookmark not defined.**
Διαδραστικές Δραστηριότητες ..... Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 1: Μια Μέρα στα Δικά τους Παπούτσια - Χαρτογράφηση Ενσυναίσθησης μέσω Παιχνιδιού Ρόλων .....**Error! Bookmark not defined.**
Δραστηριότητα 2: Αξιολόγηση Χώρου Εργασίας - Φιλικός προς Φροντιστές/ιες ή Όχι;.....**Error! Bookmark not defined.**
Βασικά σημεία της Ενότητας 1 ..... Error! Bookmark not defined.
Βιβλιογραφία ..... Error! Bookmark not defined.
Ενότητα 2: Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής: Εθνικό πλαίσιο και προσαρμογή στο χώρο εργασίας..... Error! Bookmark not defined.
Εισαγωγή στην Ενότητα 2..... Error! Bookmark not defined.
Υποενότητα 2.1: Η Οδηγία για την Ισορροπία Επαγγελματικής και Προσωπικής Ζωής και η Εθνική Ενσωμάτωσή της ..... Error! Bookmark not defined.
Θεωρητικό Περιεχόμενο ..... Error! Bookmark not defined.
Η Οδηγία για την Ισορροπία Επαγγελματικής και Προσωπικής Ζωής και η εφαρμογή της Οδηγίας σε εθνικό επίπεδο.....**Error! Bookmark not defined.**
Ένα κατακερματισμένο ευρωπαϊκό τοπίο .....**Error! Bookmark not defined.**

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. [Project Number: 101191097].

Προκλήσεις και εμπόδια στην τήρηση των σχετικών διατάξεων .....**Error! Bookmark not defined.**
Πιθανά Ελλείμματα της Οδηγίας για την Ισορροπία Επαγγελματικής και Προσωπικής Ζωής..... **Error! Bookmark not defined.**

Διαδραστικές Δραστηριότητες ..... Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 1: Τι γνωρίζετε για την Οδηγία για την Ισορροπία Επαγγελματικής και Προσωπικής Ζωής; .....**Error! Bookmark not defined.**
Δραστηριότητα 2: Αν ήμουν υπεύθυνος/η χάραξης πολιτικής.....**Error! Bookmark not defined.**

Υποενότητα 2.2 – Μαθαίνοντας από Άλλους/ες: Καλές Πρακτικές, Πολιτικές και Συστάσεις ..... Error! Bookmark not defined.
Καλές πρακτικές και πολιτικές για την επίτευξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και ιδιωτικής ζωής .....**Error! Bookmark not defined.**
Συστάσεις .....**Error! Bookmark not defined.**

Διαδραστικές Δραστηριότητες ..... Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 1: Μύθοι και Αλήθειες για την Ευέλικτη Εργασία.....**Error! Bookmark not defined.**
Δραστηριότητα 2: Μελέτες περίπτωσης: Καλές πρακτικές ή πολιτικές που εφαρμόζονται σε χώρες **Error! Bookmark not defined.**

Υποενότητα 2.3: Ανάπτυξη κατάλληλων πρακτικών και μηχανισμών υποστήριξης που προάγουν την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και τις ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας ..... Error! Bookmark not defined.
Διαπιστωμένα κενά στην υποστήριξη ισορροπίας επαγγελματικής και προσωπικής ζωής**Error! Bookmark not defined.**
Το Πολιτικό Πλαίσιο και οι Θεσμικοί Μηχανισμοί .....**Error! Bookmark not defined.**
Σχεδιασμός Συμπεριληπτικών Πρακτικών Υποστήριξης .....**Error! Bookmark not defined.**
Οργανωσιακή Κουλτούρα και Ηγεσία .....**Error! Bookmark not defined.**
Συστάσεις προς Εργοδότες/ριες και Φορείς Πολιτικής .....**Error! Bookmark not defined.**

Διαδραστικές Δραστηριότητες ..... Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 1: Χαρτογράφηση Εργαλείων για την Ένταξη .....**Error! Bookmark not defined.**
Δραστηριότητα 2: Σχεδιασμός Μηχανισμού Υποστήριξης .....**Error! Bookmark not defined.**

Βασικά Συμπεράσματα Ενότητας 2..... Error! Bookmark not defined.

Βιβλιογραφία ..... Error! Bookmark not defined.

Ενότητα 3: Ευαισθητοποίηση σχετικά με το έμφυλο χάσμα στη φροντίδα και τις επιπτώσεις του στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής..... Error! Bookmark not defined.

Εισαγωγή στην Ενότητα 3..... Error! Bookmark not defined.

Υποενότητα 3.1 – Έμφυλα στερεότυπα, πολιτισμικές νόρμες Συνειδητές και ασυνείδητες προκαταλήψεις στη φροντίδα ..... Error! Bookmark not defined.

Θεωρητικό Περιεχόμενο ..... Error! Bookmark not defined.
Έμφυλο χάσμα στη μακροχρόνια φροντίδα .....**Error! Bookmark not defined.**
Έμφυλα στερεότυπα που τροφοδοτούν το χάσμα μεταξύ των φύλων όσον αφορά τη φροντίδα ..... **Error! Bookmark not defined.**
Ο ρόλος του στίγματος.....**Error! Bookmark not defined.**

Διαδραστικές δραστηριότητες ..... Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 1: Κατανόηση του χάσματος των φύλων στη φροντίδα .....**Error! Bookmark not defined.**
Δραστηριότητα 2: Εξισορρόπηση καριέρας και φροντίδας: Το σενάριο της συνέντευξης..**Error! Bookmark not defined.**

Υποενότητα 3.2: Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων για τη Δημιουργία και την Προώθηση Χώρων Εργασίας χωρίς Αποκλεισμούς ..... Error! Bookmark not defined.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. [Project Number: 101191097].

Θεωρητικό Περιεχόμενο ..... Error! Bookmark not defined.
Ορισμοί των κοινωνικών δεξιοτήτων και η εφαρμογή τους στον εργασιακό χώρο ..... **Error! Bookmark not defined.**
Τύποι κοινωνικών δεξιοτήτων:..... **Error! Bookmark not defined.**
Δημιουργία και προώθηση χώρων εργασίας χωρίς αποκλεισμούς, αποφυγή διακρίσεων και δυσμενούς μεταχείρισης ..... **Error! Bookmark not defined.**

Διαδραστικές δραστηριότητες ..... Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 1: Σχέδιο πλάτη με πλάτη..... **Error! Bookmark not defined.**
Δραστηριότητα 2: Προπονητικός τροχός ..... **Error! Bookmark not defined.**
Δραστηριότητα 3: Ο Πύργος Φροντίδας Marshmallow..... **Error! Bookmark not defined.**
Δραστηριότητα 4: Σπάστε τον κώδικα φροντίδας ..... **Error! Bookmark not defined.**
Δραστηριότητα 5: Αόρατη εργασία: Όταν προσωπικά προβλήματα μας ακολουθούν στο γραφείο .. **Error! Bookmark not defined.**

Υποενότητα 3.3: Ανάπτυξη Ψηφιακών Δεξιοτήτων και Εφαρμογών στο Χώρο Εργασίας .... Error! Bookmark not defined.

Θεωρητικό Περιεχόμενο ..... Error! Bookmark not defined.
Εργαλεία Ψηφιακής Συνεργασίας ..... **Error! Bookmark not defined.**
Τεχνικές και Εργαλεία Διαχείρισης Έργων ..... **Error! Bookmark not defined.**
Λύσεις εξ΄αποστάσεως πρόσβασης..... **Error! Bookmark not defined.**
Εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης (AI)..... **Error! Bookmark not defined.**

Διαδραστικές δραστηριότητες ..... Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 1: Ανοιχτή συζήτηση για την εφαρμογή ψηφιακών εργαλείων στο χώρο εργασίας σας. ..... **Error! Bookmark not defined.**
Δραστηριότητα 2: Επίδειξη ψηφιακού εργαλείου..... **Error! Bookmark not defined.**

Βασικά συμπεράσματα της Ενότητας 3..... Error! Bookmark not defined.

Βιβλιογραφία ..... Error! Bookmark not defined.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι..... Error! Bookmark not defined.

Εταίροι ..... Error! Bookmark not defined.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. [Project Number: 101191097].

Εισαγωγή

Πρόγραμμα Κατάρτισης: Ισορροπία μεταξύ φροντίδας και εργασίας

Οι ευθύνες φροντίδας εξακολουθούν να αποτελούν μια σημαντική πρόκληση για εκατομμύρια γυναίκες στην Ευρώπη, αυξάνοντας τα ποσοστά του χάσματος φροντίδας μεταξύ των φύλων στην αγορά εργασίας. Αυτό σημαίνει ότι οι άτυποι/ες φροντιστές/ριες, (όσοι/ες παρέχουν αμισθί φροντίδα σε μέλη της οικογένειας ή συγγενείς που έχουν ανάγκη), οι περισσότεροι/ες είναι γυναίκες, συχνά αναγκάζονται σε προσωρινή παύση της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας, να επιλέγουν μερική απασχόληση ή να αποχωρούν πλήρως από το εργατικό δυναμικό. Αυτές οι πραγματικότητες συντελούν τόσο στις έμφυλες ανισότητες όσο και στις ελλείψεις σε εργατικό δυναμικό και δεξιότητες. Η αυξημένη πιθανότητα απομάκρυνσης από την αγορά εργασίας λόγω ευθυνών φροντίδας οδηγεί σε απώλεια εισοδήματος. Αυτή η μείωση αποδοχών μεταφράζεται στη συνέχεια σε χαμηλότερες συντάξεις και αυξημένες δυσκολίες στην κάλυψη των δαπανών για μακροχρόνια φροντίδα, όταν οι ίδιοι οι άτυποι/ες φροντιστές/ριες χρειάζονται φροντίδα.

Αναγνωρίζοντας αυτές τις προκλήσεις, η Ευρωπαϊκή Ένωση εισήγαγε το 2019 την Οδηγία για την Ισορροπία Εργασιακής και Ιδιωτικής Ζωής (Οδηγία (ΕΕ) 2019/1158), ενθαρρύνοντας τα κράτη μέλη να ενισχύσουν την υποστήριξη των φροντιστών/ριών μέσω μέτρων όπως η άδεια φροντιστή/ριας, οι ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας και η βελτίωση των πρακτικών στους χώρους εργασίας. Παρά τις προόδους αυτές, οι ανισότητες παραμένουν σημαντικές, ιδιαίτερα όσον αφορά στην άνιση κατανομή των απλήρωτων ευθυνών φροντίδας μεταξύ ανδρών και γυναικών.

Σε αυτό το πλαίσιο δημιουργήθηκε το έργο CareDivide – «Γεφυρώνοντας το έμφυλο χάσμα στην άτυπη μακροχρόνια φροντίδα» (https://caredivide.eu/), με στόχο να αντιμετωπίσει τις δομικές ανισότητες που είναι ενσωματωμένες στην άτυπη μακροχρόνια φροντίδα, ιδίως εκείνη που αφορά τη φροντίδα ηλικιωμένων μελών της οικογένειας, και οι οποίες διαιωνίζουν την έμφυλη ανισότητα στην αγορά εργασίας. Εστιάζοντας στο σημείο τομής ανάμεσα στη φροντίδα και την απασχόληση, το CareDivide επιδιώκει να προωθήσει πιο δίκαιη ένταξη των φροντιστών/ριών και να αμφισβητήσει τα πολιτισμικά και θεσμικά εμπόδια που παρακωλύουν την ισότητα των φύλων. Συγκεκριμένα, οι δραστηριότητες του έργου, οι οποίες υλοποιούνται στη Ρουμανία, την Κύπρο, την Ελλάδα, την Ισπανία και την Ιταλία, αποσκοπούν στα εξής:

1. Ενίσχυση της κατανόησης του έμφυλου χάσματος στην άτυπη μακροχρόνια φροντίδα και αύξηση της διαθεσιμότητας καλών πρακτικών, εργαλείων και πόρων για την προώθηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.
2. Ευαισθητοποίηση και ανάπτυξη ικανοτήτων των εργοδοτών/ριών, στελεχών και προσωπικού ανθρώπινου δυναμικού ως προς την εφαρμογή ευέλικτων συνθηκών και πρακτικών εργασίας που ενθαρρύνουν την ισότιμη ένταξη των φροντιστών/ριών στην αγορά εργασίας.
3. Προώθηση της υιοθέτησης και αποτελεσματικής εφαρμογής εθνικών και ευρωπαϊκών νομικών/πολιτικών πλαισίων υπέρ της ισότητας των φύλων στην άτυπη μακροχρόνια φροντίδα και άσκηση συνηγορίας για πολιτικές μεταρρυθμίσεις.
4. Αμφισβήτηση έμφυλων στερεοτύπων και παραδοσιακών αντιλήψεων προερχόμενα από την κοινωνία και τα ΜΜΕ που διαιωνίζουν το χάσμα περίθαλψης μεταξύ των φύλων.
5. Ευαισθητοποίηση του κοινού του υπάρχοντος έμφυλου χάσματος στη φροντίδα, τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι φροντιστές/ριες και τις επιπτώσεις των ευθυνών φροντίδας στην ισότητα των φύλων.

Αυτοί οι στόχοι θα επιτευχθούν μέσω των εξής βασικών δραστηριοτήτων:

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. [Project Number: 101191097].

- Χαρτογράφηση της υφιστάμενης κατάστασης στην άτυπη μακροχρόνια φροντίδα και συλλογή πόρων, καλών πρακτικών και εργαλείων για την προώθηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής-προσωπικής ζωής.
- Πρόγραμμα ανάπτυξης ικανοτήτων και ευαισθητοποίησης για 500 εργοδότες, στελέχη, επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού και ειδικούς Ανθρώπινου Δυναμικού.
- Εκστρατείες συνηγορίας, ανάπτυξη προτάσεων πολιτικής και διοργάνωση πολυμερών συναντήσεων για 75 υπεύθυνους/ες χάραξης πολιτικής και λήψης αποφάσεων.
- Ενημερωτικές δράσεις για 100 επαγγελματίες των ΜΜΕ και των διαδικτυακών μέσων σχετικά με την αποφυγή έμφυλων στερεοτύπων και την προώθηση εκπροσώπησης της ποικιλομορφίας στα μέσα ενημέρωσης.
- Εκστρατείες και εκδηλώσεις διάδοσης και ευαισθητοποίησης.

Στο πλαίσιο του έργου, δημιουργήθηκε το παρόν πρόγραμμα κατάρτισης με σκοπό την ενδυνάμωση εργοδοτών/ριών, στελεχών και επαγγελματιών ανθρώπινου δυναμικού. Παρέχει καθοδήγηση σχετικά με τον σχεδιασμό και την εφαρμογή ευέλικτων συνθηκών και πρακτικών εργασίας που ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα της παροχής φροντίδας. Εξοπλίζοντας τους οργανισμούς με πρακτικά εργαλεία και τεκμηριωμένες στρατηγικές, το πρόγραμμα στοχεύει στη δημιουργία χώρων εργασίας που είναι συμπεριληπτικοί, δίκαιοι και υποστηρικτικοί για εργαζόμενους/ες με ευθύνες φροντίδας.

Ουσιαστικά, το παρόν έγγραφο λειτουργεί και ως εργαλείο υποστήριξης για εκπαιδευτές/ριες. Προσφέρει δομημένη καθοδήγηση, προτάσεις συζήτησης και πρακτικές ασκήσεις που μπορούν να αξιοποιηθούν σε εργαστήρια ή εκπαιδευτικές συναντήσεις. Με αυτόν τον τρόπο, στηρίζει τους εκπαιδευτές/ριες στη δημιουργία αποτελεσματικών μαθησιακών εμπειριών που ενισχύουν την ευαισθητοποίηση, βελτιώνουν τις εργασιακές πρακτικές και προωθούν την έμφυλη ισότητα στη φροντίδα.

Πέρα από την άμεση εφαρμογή του, το πρόγραμμα κατάρτισης λειτουργεί ως ευρύτερη πηγή για την προώθηση της ισότητας των φύλων και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας στην αγορά εργασίας. Προσφέρει γνώσεις σχετικά με τον αντίκτυπο της άτυπης φροντίδας στην απασχόληση, την υγεία και τη χρηματική σταθερότητα, ενώ ταυτόχρονα αναδεικνύει τρόπους μέσω των οποίων οι οργανισμοί μπορούν να προσαρμόσουν τις πολιτικές και τις πρακτικές τους. Με αυτόν τον τρόπο, συμβάλλει σταδιακά στην αντιμετώπιση του έμφυλου χάσματος στη μακροχρόνια φροντίδα και στην προώθηση εργασιακών πρακτικών που είναι συμπεριληπτικές και προσαρμοσμένες στις πραγματικές ανάγκες των φροντιστών/ριών.

Ομάδες-Στόχου

Το πρόγραμμα κατάρτισης και ευαισθητοποίησης έχει σχεδιαστεί ειδικά για διευθυντικά στελέχη και προσωπικό ανθρώπινου δυναμικού, παρέχοντάς τους τις γνώσεις, τα εργαλεία και τις στρατηγικές που χρειάζονται για να προωθήσουν συμπεριληπτικές πρακτικές στον χώρο εργασίας που υποστηρίζουν εργαζόμενα άτομα με ευθύνες φροντίδας. Εστιάζοντας σε όσους/ες έχουν άμεση ευθύνη για τις πολιτικές εργασιακού περιβάλλοντος και τη διαχείριση προσωπικού, το πρόγραμμα στοχεύει στη δημιουργία ουσιαστικών αλλαγών σε οργανωτικό επίπεδο.

Παράλληλα, το πρόγραμμα υιοθετεί μια διατομεακή προσέγγιση, προσεγγίζοντας ένα ευρύτερο φάσμα ενδιαφερόμενων σε δημόσιο και ιδιωτικό τομέα, ώστε να διασφαλιστεί ο αντίκτυπος σε πολλαπλά επίπεδα:

- **Πρωτογενής ομάδα στόχου:** Εργοδοσία, στελέχη, προσωπικό και ειδικοί ανθρώπινου δυναμικού, οι οποίοι διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση της οργανωσιακής κουλτούρας και στην εφαρμογή ευέλικτων ρυθμίσεων εργασίας.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. [Project Number: 101191097].

- **Δευτερογενής ομάδα στόχου:** Φορείς χάραξης πολιτικής σε δημόσιες αρχές που εργάζονται σε ζητήματα ισότητας φύλων, απασχόλησης και επίσημης μακροχρόνιας φροντίδας· ΜΚΟ/φορείς της ΚτΠ και κοινωνικοί εταίροι που δραστηριοποιούνται στα πεδία των δικαιωμάτων των γυναικών, της απασχόλησης και των υπηρεσιών προς ηλικιωμένους· καθώς και άλλοι φορείς που δεσμεύονται στην προώθηση της ισότητας των φύλων και στην υποστήριξη φροντιστών/ριών.

Ενότητες Κατάρτισης

Το πρόγραμμα κατάρτισης αποτελείται από τρεις ενότητες, οι οποίες από κοινού προσφέρουν μια ολοκληρωμένη διερεύνηση της άτυπης φροντίδας και των επιπτώσεών της στην απασχόληση, την ισότητα των φύλων και τις εργασιακές πρακτικές. Κάθε ενότητα βασίζεται στην προηγούμενη, προσφέροντας μια σταδιακή μαθησιακή πορεία που προχωρά από την αναγνώριση, στα πολιτικά πλαίσια καταλήγοντας στην ευαισθητοποίηση και την αλλαγή κουλτούρας.

- **Ενότητα 1 – Αναγνώριση και Υποστήριξη Άτυπων Φροντιστών/ριών:** Η πρώτη ενότητα θέτει τις βάσεις, διευκρινίζοντας τη διάκριση ανάμεσα στην τυπική και την άτυπη φροντίδα στα ευρωπαϊκά συστήματα μακροχρόνιας φροντίδας. Αναδεικνύει την αυξανόμενη εξάρτηση από άτομα που ασχολούνται άτυπα (χωρίς αποδοχές) με την παροχή φροντίδας, ως αποτέλεσμα δημογραφικών τάσεων όπως η γήρανση του πληθυσμού και η αύξηση των αναγκών φροντίδας. Η ενότητα εξετάζει τις βαθιές επιπτώσεις της φροντίδας στην απασχόληση, στην υγεία, στην ψυχική ευεξία και στη χρηματοοικονομική σταθερότητα, ενώ παράλληλα παρουσιάζει τρόπους με τους οποίους η αγορά εργασίας μπορεί να ανταποκριθεί. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται σε μέτρα του χώρου εργασίας όπως οι ευέλικτες ρυθμίσεις, οι άδειες φροντιστή/ριας και οι πρακτικές αναγνώρισης, καθώς και σε στρατηγικές που ενδυναμώνουν τους φροντιστές/ριες μέσω κατάρτισης και ανάπτυξης δεξιοτήτων.
- **Ενότητα 2 – Ισορροπία Επαγγελματικής και Προσωπικής Ζωής: Εθνικό Πλαίσιο και Προσαρμογή στον Χώρο Εργασίας:** Η δεύτερη ενότητα τοποθετεί τη φροντίδα μέσα στο ευρύτερο πλαίσιο πολιτικών. Παρουσιάζει την Ευρωπαϊκή Οδηγία για την Ισορροπία Εργασιακής και Προσωπικής Ζωής και εξετάζει πώς οι προβλέψεις της έχουν εφαρμοστεί στις χώρες-εταίρους, όπως Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία, Κύπρος και Ρουμανία. Συγκρίνοντας τις εθνικές προσεγγίσεις, η ενότητα αναδεικνύει τόσο τα ισχυρά σημεία όσο και τις αδυναμίες στη συμφιλίωση εργασίας και φροντίδας. Παρουσιάζει, επίσης, παραδείγματα καλών πρακτικών σε εθνικό και εταιρικό επίπεδο, δείχνοντας πώς οι πολιτικές μπορούν να μετατραπούν σε στρατηγικές για χώρους εργασίας που προωθούν την ευελιξία, την συμπερίληψη και την υποστήριξη εργαζομένων με ευθύνες φροντίδας.
- **Ενότητα 3 – Ευαισθητοποίηση για το Έμφυλο Χάσμα στη Φροντίδα και τις Επιπτώσεις του στην Ισορροπία Εργασιακής–Προσωπικής Ζωής:** Η τελευταία ενότητα εστιάζει στις πολιτισμικές και θεσμικές διαστάσεις της φροντίδας. Εξετάζει πώς οι προσδοκίες γύρω από τη φροντίδα διαμορφώνονται από κοινωνικούς κανόνες και ψυχολογικούς παράγοντες και πώς αυτοί συντελούν στη διαιώνιση έμφυλων ανισοτήτων τόσο στην επίσημη, όσο και στην άτυπη φροντίδα. Η ενότητα αναδεικνύει τις επιπτώσεις αυτού του χάσματος στην εργασιακή απασχόληση των γυναικών, στην επαγγελματική τους εξέλιξη και στη χρηματοοικονομική τους ασφάλεια. Παράλληλα, παρουσιάζει πρακτικά εργαλεία αλλαγής, όπως την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (ενσυναίσθηση, επικοινωνία, ανθεκτικότητα), καθώς και ψηφιακές λύσεις που διευκολύνουν την ευέλικτη εργασία και βελτιώνουν την παραγωγικότητα. Συνδυάζοντας την ευαισθητοποίηση με πρακτικές στρατηγικές, η ενότητα ενθαρρύνει εργοδότες/ριες, φορείς χάραξης πολιτικής, ΜΚΟ και κοινωνικούς εταίρους να καλλιεργήσουν εργασιακές κουλτούρες που είναι συμπεριληπτικές, δίκαιες και ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες φροντιστών/ριών.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. [Project Number: 101191097].

Οδηγίες για Εκπαιδευτές/ριες

Το πρόγραμμα κατάρτισης έχει σχεδιαστεί για δια ζώσης υλοποίηση, αλλά μπορεί να προσαρμοστεί και σε διαδικτυακή μορφή (π.χ. Zoom ή άλλες ψηφιακές πλατφόρμες), ανάλογα με τις ανάγκες και τις συνθήκες. Η συνολική διάρκειά του εκτιμάται μεταξύ 10–15 ωρών, ωστόσο η διάρκεια κάθε ενότητας ή υποενότητας μπορεί να προσαρμοστεί σύμφωνα με το προφίλ και τη διαθεσιμότητα των ατόμων που συμμετέχουν. Αυτή η ευελιξία διασφαλίζει ότι το πρόγραμμα μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικά ακροατήρια και πλαίσια.

Επιπλέον, το υλικό είναι διαθέσιμο διαδικτυακά μέσω μιας διαδραστικής εκπαιδευτικής πλατφόρμας, προσφέροντας ευκαιρίες για συμπληρωματική μάθηση και αυτοδιδασκαλία. Αυτή η μικτή προσέγγιση επιτρέπει στο πρόγραμμα να αξιοποιηθεί τόσο σε δομημένα περιβάλλοντα κατάρτισης όσο και για ατομική και ανεξάρτητη εξερεύνηση.

Το πρόγραμμα αναπτύχθηκε συνεργατικά με τη συμβολή όλων των οργανισμών-εταίρων. Κάθε εταίρος ανέλαβε τη συγγραφή συγκεκριμένων θεματικών ενοτήτων βάσει της τεχνογνωσίας και της εμπειρίας του, διασφαλίζοντας ότι το υλικό αντικατοπτρίζει ποικίλες οπτικές και επαγγελματικές εμπειρίες. Το περιεχόμενο βασίζεται σε ευρωπαϊκά και εθνικά πολιτικά πλαίσια, ακαδημαϊκή έρευνα και πρακτικές μελέτες περίπτωσης, καθιστώντας το ταυτόχρονα τεκμηριωμένο και προσανατολισμένο στην πράξη.

Εκπαιδευτικές Αρχές

Η ευελιξία αποτελεί βασική αρχή του προγράμματος. Οι εκπαιδευτές/ριες ενθαρρύνονται να προσαρμόζουν τον ρυθμό και την έμφαση των συνεδριών στις ανάγκες του εκάστοτε ακροατηρίου. Για παράδειγμα, το πρόγραμμα μπορεί να επικεντρωθεί σε ζητήματα συμμόρφωσης για επαγγελματίες Ανθρώπινου Δυναμικού, στην ευημερία και τη διατήρηση προσωπικού για στελέχη διοίκησης ή σε συμπεράσματα υπό συγκριτική ανάλυση και καινοτομίες για φορείς χάραξης πολιτικής.

Η αποτελεσματική κατάρτιση βασίζεται στην ενεργητική ακρόαση και στον ανοιχτό διάλογο. Οι εκπαιδευτές/ριες πρέπει να δημιουργούν ένα ασφαλές και συμπεριληπτικό περιβάλλον στο οποίο να μπορούν να εκφραστούν ποικίλες οπτικές, ιδιαίτερα όσες σχετίζονται με τους έμφυλους ρόλους και τις πολιτισμικές προσδοκίες γύρω από τη φροντίδα. Η συμμετοχή ενισχύεται μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων, συμμετοχικών παρουσιάσεων και ασκήσεων επίλυσης προβλημάτων, οι οποίες ενισχύουν την κατανόηση και υποστηρίζουν ουσιαστικά μαθησιακά αποτελέσματα.

Κάθε ενότητα έχει σχεδιαστεί επίσης για να υποστηρίζει την αυτοκατευθυνόμενη μάθηση, δίνοντας στους/ις συμμετέχοντες/ουσες τη δυνατότητα να εξερευνήσουν τα θέματα με τον δικό τους ρυθμό. Παρέχονται πρόσθετες πηγές, όπως αναφορές σε έγγραφα της ΕΕ, εθνικές κατευθυντήριες γραμμές και πρακτικά εργαλεία για περαιτέρω μελέτη. Η εκπαίδευση δεν είναι μία μονόδρομη διαδικασία, αλλά μια δυναμική ανταλλαγή, που επιτρέπει στους/ις συμμετέχοντες/ουσες να συνδέσουν το υλικό με τους δικούς τους ρόλους και τις ευθύνες τους στον χώρο εργασίας.

Δομή

Κάθε ενότητα ακολουθεί μια συνεπή δομή που ισορροπεί θεωρία και πράξη, ενθαρρύνοντας τον αναστοχασμό, την ενεργή συμμετοχή και τη βαθύτερη κατανόηση:

- Το θεωρητικό περιεχόμενο στην αρχή κάθε ενότητας εισαγάγει το θέμα, προσφέροντας βασικές γνώσεις και πλαίσιο. Οι εκπαιδευτές/ριες μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτό το υλικό ως βάση διδασκαλίας και να το προσαρμόσουν στο ακροατήριό τους.
- Οι διαδραστικές δραστηριότητες ακολουθούν μετά το θεωρητικό μέρος. Περιλαμβάνουν ομαδικές συζητήσεις, συμμετοχικές ασκήσεις και εργασίες επίλυσης προβλημάτων, οι οποίες συνδέουν τη θεωρία με πρακτικές καταστάσεις.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. [Project Number: 101191097].

Η δομή αυτή εξασφαλίζει ότι η εκπαίδευση είναι ταυτόχρονα ενημερωτική και ελκυστική, ενώ παραμένει προσαρμόσιμη σε διαφορετικούς επαγγελματικούς ρόλους και εθνικά πλαίσια.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. [Project Number: 101191097].

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. [Project Number: 101191097].